Warum eine „langweilige“ Routine der Schlüssel zur Kreativität ist

ABBY DRIVER
ZULETZT AKTUALISIERT AM 10. JULI 2017, 15:40



ARTWORK BY ANNA JAY.

Wenn er im Schreibmodus ist, dann steht Schriftsteller Haruki Murakami um 4 Uhr morgens auf und schreibt dann fünf Stunden. Am Nachmittag läuft er 10 Kilometer oder schwimmt 1500 Meter, am Abend liest er oder hört er Musik, bevor er dann um Punkt 21:00 Uhr ins Bett geht. Warum diese Routine? „Die Wiederholung ist das Wichtigste; es ist eine Form von Mesmerismus. Ich hypnotisiere mich, um einen tieferen Zustand des Geistes zu erreichen ", sagte er zu *The Paris Review*.

Und damit ist er nicht allein. Ernest Hemingway stand im Morgengrauen auf, um zu arbeiten (auch wenn einen Kater hatte). Beethoven zählte jeden Morgen genau 60 Bohnen für seinen Vor-der-Arbeit-Kaffee. Kurt Vonnegut unterbrach seine Arbeit mit Push-ups und Sit-ups. Maya Angelou schrieb aus einem spärlich eingerichteten Hotelzimmer, das sie gemietet hatte. Je mehr ich über das Leben von prominenten Kreativen lerne, desto mehr scheint es mir, dass der Weg zur Meisterklasse nicht mit erratischen Geistesblitzen gepflastert ist, sondern stattdessen ganz einfach mit Routine.

Ich habe mich lange gegen diese Vorstellung gesträubt. Nachdem ich vor ein paar Jahren die Grenzen des „9 to 5"-Bürojobs hinter mir ließ, freute ich mich über die Aussicht, meine eigene Zeit zu besitzen und genau so zu verbringen, wie ich es für richtig hielt. Aber nach ein paar Monaten Schlafanzug-Freelance-Hedonismus, erkannte ich bald, dass es Struktur für die Kreativität bedarf.

„Routinen sind das, was meine Welt zusammenhält", sagt Stella Heng, Mitbegründerin und kreatives Gehirn hinter sportsphilosophy, eine Luxus-Sportbekleidungslinie, die Athleisure mit Nächstenliebe verbindet. „Irgendwann im vergangenen Jahr hatten wir große Produktentwicklungsprobleme und das ständige Reisen unterbrach meine übliche Routine, was wiederum meine Fähigkeit, Lösungen für Designfragen und Marketingprobleme zu finden, beeinträchtigte. Das war der Punkt, an dem ich merkte, dass Routine für mich bedeutet, Klarschiff in meinem Kopf zu machen. Das muss sein, um klar und kreativ denken zu können, und sich auch körperlich gut zu fühlen."

Die tatsächliche Wiederholung ist auch wichtig. Es klingt offensichtlich, aber die Routine muss zu einem passen. Das fand auch die in London ansässige iranische Sänger-Songwriterin Golazin heraus. An der Universität hatte sie das Gefühl, künstlerisch keine Luft mehr zu bekommen, also veränderte sie ihren Lebensstil radikal, um die Kreativität zu fördern: „Ich habe angefangen, während des Tages zu schlafen und arbeite an meiner Musik in der Nacht." Aber es hat nicht geklappt, wie sie es sich erhofft hatte. „Am Ende war ich müder, meine Stimme wurde heiser, und ich war zu fertig, um die Musik überhaupt zu schreiben."

Nach ein paar Jahren hat sie ihre Routine perfektioniert. „Es dauert drei Stunden, bis meine Stimme wach ist und ich klinge am besten zwischen 13.00 und 16.00 Uhr", sagt sie. An einem typischen Aufnahmetag steht sie also um 10 Uhr auf, geht ins Fitnessstudio und dann ins Studio. „Ich werde immer das gleiche Warm-up machen, Zungenübungen machen und meine Tonleiter singen. Ich werde etwa drei Stunden im Studio sein; danach esse ich etwas und gönne mir ein Glas Wein, um mich zu entspannen."

> “ES KLINGT NICHT SEXY, WENN MAN VERSUCHT, KREATIVITÄT IN EINEN ZEITPLAN ZU STECKEN”

Die Wahrheit ist, Routinen könnten funktionieren, aber stimmen nicht überein mit unserer Vorstellung von einem „talentierten Wunderkind“. Es klingt nicht sexy, wenn man Kreativität in ein Zeitplan steckt, weitaus verlockender ist der Gedanke an dan das wildhaarige Genie, das diese spießige Routine nicht braucht. Falsche Logik und gefährlicher Gedanke, wenn man erfolgreich sein will.

Warum ist es so, dass etwas so stringentes wie Rituale unerlässlich sind für etwas, das so wild und unberechenbar ist wie Kreativität? „Routine erlaubt uns, konzentriert und motiviert zu bleiben - auch wenn du nicht das Gefühl hast, dass du in der Stimmung bist, kreativ und phantasievoll zu sein. Dich auf eine vertraute Arbeitsroutine einzulassen, kann dir helfen, deinen Geist in einen Zustand des Flusses zu bringen und dein Gehirn zu stimulieren, um neue Ideen zu produzieren“, sagt David Brudö, der Mitbegründer der persönlichen Entwicklung und der geistigen Wohlbefinden App Remente. Mit anderen Worten, wenn man sich Zeit für die Kreativität nimmt und diese respektiert, findet man auch seinen Groove.

„Wir neigen dazu zu glauben, dass Inspiration nur zu uns kommen sollte. Allerdings müssen wir uns manchmal etwas helfen, Situationen zuzulassen, die unseren Ideenfluss begünstigen können“, sagt Zoë Chouliara, die preisgekrönte Akademikerin und Psychotherapeutin arbeitet bei Click For Therapy. Zoë schlägt vor, „positive Sequenzen“ in den Tag zu implementieren, zum Beispiel die Entscheidung, eine festgelegte Anzahl von Wörtern zu schreiben oder eine Notizbuch mit sich zu tragend, damit man zufällige Inspiration einfangen kann.

“

WENN DU DIR ZEIT FÜR DEINE KREATIVITÄT EINRÄUMST, KOMMST DU AUCH FRÜHER ODER SPÄTER IN DEN GROOVE

”

Eine Routine zu haben, erlaubt auch Freizeit fürs Gehirn. Ob man nun Yoga macht, Jazz hört oder im Bad entspannt, diese non-kognitiven Aktivitäten unterstützen unsere Klarheit. Ohne zu wissen, was eigentlich los ist, wird aus einer Idee ein Konzept und ganz plötzlich - hurra! - wird was Brillantes passieren.

Ich bin seit zwei Jahren freiberuflich und eine der wichtigsten Lektionen, die ich gelernt habe, ist, dass Kreativität die richtigen Bedingungen braucht - fokussierte Arbeit und cool down. ich habe meine Routine gefunden, zu 99% der Zeit halte ich mein neues Arbeitsmantra ein und anstatt mich frustriert oder ausgepowert zu fühlen, bin ich kreativer als je zuvor. Ich glaube, Gustave Flaubert sagte es einmal am besten: „Sei regelmäßig und ordentlich in deinem Leben, damit du in deiner Arbeit brutal und originell bist."